

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya jumlah dan presentase penduduk lanjut usia akan sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup. Secara global populasi lansia akan terus mengalami peningkatan. Menurut laporan *World Population Prospect* tahun 2017 menyebutkan bahwa populasi lanjut usia berusia lebih dari 60 tahun diperkirakan mengalami peningkatan dari 962 juta di seluruh dunia pada tahun 2017 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 (*United Nations*, 2017).

Sejalan dengan hal tersebut, presentase lansia di Indonesia juga mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017, Terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia tahun 2017, diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 sebesar 27,08 juta jiwa, tahun 2025 sebesar 33,69 juta jiwa, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta jiwa dan tahun 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) sekelompok penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun disebut lanjut usia (lansia). Klasifikasi lansia ada tiga yaitu (1) lanjut usia (*elderly*) yaitu di usia 60-74 tahun, (2) lanjut usia tua (*old*) yaitu di usia 75-90 tahun dan (3) sangat tua (*veryold*) dengan usia lebih dari 90 tahun (Aspiani, 2014:20-21). Seiring bertambahnya usia maka tubuh juga akan mengalami berbagai penurunan fungsi fisiologis tubuh, terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan seperti penurunan kekuatan otot, perubahan *posture*, kadar lemak yang menumpuk pada daerah tertentu, penurunan *propioseption*, penurunan visual. Jika hal tersebut terjadi kontrol keseimbangan yang kurang baik bagi lansia dapat meningkatkan resiko untuk terjadinya jatuh pada lansia (Munawwarah dan Nindya, 2015:38).

Menurut penelitian Zulvikar (2016:97) keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali. Komponen yang mengatur keseimbangan lansia, meliputi sistem visual (tidak bisa membedakan jarak), *vestibular* (menurunnya pendengaran), sistem muskuloskeletal pada extremitas bawah (otot, sendi, tulang). Keseimbangan pada lansia terdiri dari keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis dimana seseorang menjaga keseimbangan selama istirahat seperti duduk dan berdiri. Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh saat bergerak seperti saat melakukan aktivitas (Sulaiman dan Anggriani, 2018:129). Peningkatan resiko jatuh karena adanya gangguan keseimbangan pada lansia sangat erat kaitannya dengan keseimbangan dinamis, dimana keseimbangan dinamis merupakan komponen yang paling penting ketika bergerak dan mendasar dari aktivitas sehari-hari (Suadnyana *et al.*, 2015:2).

Memperbaiki keseimbangan pada lansia penting untuk menurunkan resiko kejadian jatuh yang bisa berdampak buruk pada lansia. Latihan kekuatan otot ekstremitas bawah dan latihan keseimbangan seringkali digunakan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis atau stabilitas berjalan (Hyun *et al.*, 2015:139). Banyak metode untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia dalam mengatasi dan mencegah terjadinya gangguan keseimbangan, salah satu dengan latihan *four square step exercise*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dengan cara meningkatkan sistem *vestibular*, latihan ini di mulai berupa empat persegi yang diberi tanda, kemudian pasien melangkah dengan kemampuannya (Munawwarah dan Rahmani, 2015:97). Latihan ini dapat meningkatkan perbaikan pada motor dan pusat korteks, yang mempengaruhi rasio *vestibular* dan *directional control*, meningkatkan kecepatan proses informasi dan proses psikomotor untuk melakukan langkah cepat dalam hal apapun, dapat menjaga langkah saat tersandung atau tergelincir sehingga membantu keseimbangan dan mencegah resiko jatuh pada lansia.

Usaha pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia salah satunya mengatur Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lansia, Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 Tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lansia (Kemenkes RI, 2013:31). Pelayanan kesehatan yang baik pada lansia bertujuan memperpanjang usia harapan hidup dan masa produktif, terwujudnya kemandirian dan kesejahteraannya, terpeliharanya sistem nilai budaya dan kekerabatan bangsa Indonesia serta lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pelayanan kesehatan pada lansia yang terdiri dari Posyandu Lansia, Puskesmas Santun Usia Lanjut dan Pelayanan Kesehatan di Panti Werda (Kholifah, 2016:32). Posyandu Lansia adalah pos pelayanan terpadu di suatu wilayah tertentu dan digerakkan oleh masyarakat agar lansia yang tinggal disekitarnya mendapatkan pelayanan kesehatan.

Kurangnya informasi secara mendalam kepada lansia mengenai *four square step exercise* terhadap gangguan keseimbangan dinamis bagi lansia, karena pada umumnya penyampaian materi pada program KIE dapat dilakukan melalui beberapa metode dan media. Dalam program Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) media cetak lebih efektif untuk menyampaikan informasi, karena media cetak merupakan suatu media statis, mengutamakan pesan-pesan visual, dan umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna yaitu berupa poster, leaflet, brosur, majalah, modul, *booklet* dan buku saku. Beberapa media cetak tersebut yang dapat digunakan dalam program KIE untuk lansia berupa *booklet*. *Booklet* merupakan kelompok media teknologi cetak yang berisikan informasi-informasi penting, isinya harus jelas, tegas, mudah dimengerti dan akan lebih menarik jika *booklet* tersebut disertai dengan gambar (Pralisaputri *et al.*, 2016:148). Penggunaan media *booklet* merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan informasi atau pengetahuan dimana materi di dalam *booklet* akan lebih lengkap sehingga sasaran edukasi akan lebih memahami isi yang ada dalam *booklet*.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat topik berupa “*Four square step exercise* untuk keseimbangan dinamis pada lansia”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan yaitu “*Four square step exercise* untuk keseimbangan dinamis pada lansia”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menghasilkan media komunikasi, informasi dan edukasi kesehatan berupa *booklet* tentang *four square step exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Menyampaikan informasi mengenai *four square step exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia melalui media komunikasi, informasi dan edukasi berupa *booklet*.
- b. Memudahkan dalam pemberian *four square step exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia melalui media komunikasi, informasi dan edukasi berupa *booklet*.

D. Manfaat

1. Bagi Penulis

Merupakan kesempatan bagi penulis untuk menambah wawasan dan pengalaman tentang pembuatan media cetak berupa *booklet*.

2. Bagi Intitusi Pendidikan

Memperluas wawasan dan daya berpikir kepada mahasiswa terhadap *four square step exercise* tentang media promotif berupa *booklet*.

3. Bagi fisioterapi

Memperluas wawasan, daya berpikir dan alternatif lain bagi fisoterapis untuk memberikan intervensi pada gangguan keseimbangan dinamis bagi lansia.

4. Bagi masyarakat

Media yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi media promosi untuk meningkatkan motivasi dan membantu menjaga serta meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

E. Keutamaan

1. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa maupun pada masyarakat luas, tentang manfaat *four square step exercise* terhadap gangguan keseimbangan dinamis bagi lansia.
2. Sebagai solusi alternatif baru untuk meningkatkan pengetahuan melalui media *booklet*.
3. Meningkatkan kemampuan penalaran mahasiswa untuk meningkatkan nilai *four square step exercise* yang masih jarang diberdayakan oleh masyarakat dan lansia.

F. Luaran

1. Luaran yang dihasilkan berupa *booklet* sebagai media promosi kesehatan dengan judul *four square step exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.
2. Menghasilkan media *booklet* yang disebarluaskan kepada fisioterapi dan lansia.